
Subject: Juckreiz=Haarausfall

Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 21 Nov 2018 19:01:30 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

letzte Woche war, warum auch immer, mein starker Juckreiz der Kopfhaut plötzlich ganz verschwunden. Der Haarausfall war etwa bei 10 Haaren/Tag. Einerseits habe ich mich sehr Histaminarm ernährt, andererseits kann das nicht der einzige Grund sein.

Denn jetzt ernähre ich mich noch immer so und der Juckreiz ist wieder sehr fest. Auch rieseln nun die Haare wieder. (um die 100/Tag)

Kann ich das irgendwie steuern mit dem Juckreiz und dem damit verbundenen Haarausfall ?

Letzte Woche hatte ich auch neue Shampoos versucht; Ducray Squanorm und Myrto Antischuppen (Naturkosmetik). Doch jetzt helfen auch diese Shampoos wieder nicht mehr.

Ig ocean

Subject: Aw: Juckreiz=Haarausfall

Posted by [Forschi](#) on Wed, 21 Nov 2018 19:31:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Weil bestimmt irgendwas dazugekommen ist was du nicht verträgst im Gegensatz zur ersten Woche. Oder du hast gesoffen am Wochenende vielleicht und das Histamin Fass gefüllt

Subject: Aw: Juckreiz=Haarausfall

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 21 Nov 2018 22:31:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du wirst wahrscheinlich eine Pilz-Infektion auf der Kopfhaut haben. Kauf dir Ket-Shampoo, am besten mit 1% Oreganoöl.

Subject: Aw: Juckreiz=Haarausfall

Posted by [Oceanboy](#) on Thu, 22 Nov 2018 02:09:58 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

KET nehme ich bereits, schon lange. Hilft nicht.

Ich glaube, dass kommt eher von den Mastzellen. Eine Mastzellenaktivierungserkrankung vielleicht...

Subject: Aw: Juckreiz=Haarausfall
Posted by [Oceanboy](#) on Thu, 22 Nov 2018 09:11:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Forschi schrieb am Wed, 21 November 2018 20:31 Weil bestimmt irgendwas dazugekommen ist was du nicht verträgst im Gegensatz zur ersten Woche. Oder du hast gesoffen am Wochenende vielleicht und das Histamin Fass gefüllt
Nein, ich trinke keinen Alkohol.

Subject: Aw: Juckreiz=Haarausfall
Posted by [solinco](#) on Mon, 21 Sep 2020 10:13:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Erstmal Sorry für das Herausholen eines alten Threads.

An der Geschichte mit den Mastzellen scheint allerdings was dran zu sein.

Mit AGA werden fettige und kribbelnde Kopfhaut in Verbindung gebracht, was ich auch bestätigen kann.

Was kribbeln und fettige Kopfhaut bei MIR eindeutig verursachen:

- Alkohol (gerade auf nüchternen Magen), da geht das kribbeln in der Kopfhaut innerhalb von 30 Minuten los)
- Kaffee
- Fappen

Was auffällt, ist, dass alkohol und Kaffee starke Histaminliberatoren sind - spricht die körpereigene Histaminausschüttung verursachen. Ebenso fapping.
Histamin wird in den Mastzellen ausgeschüttet, welche sich bei AGA'ern vermehrt in den AGA Bereichen befinden.

Ich habe Anfang/Mitte des Jahres ca 2 Monate auf die genannten Sachen verzichtet und das Jucken und die fettige Kopfhaut waren relativ schnell Geschichte. Das Kopfhautgefühl war Klasse. Die Haare wurden etwas besser und es kamen vereinzelt neue an der Haarlinie dazu. Ich habe das Ganze dann etwas schleifen lassen, da ich dachte es funktioniert auch mit weniger Disziplin - ich bin durch die Grill - Sport :d und Sommersaison regelmäßiger dazu verleitet worden, mit den Kollegen ein paar Bierchen zu trinken. Auch pizza und Spaghetti (tomaten = starke Histaminliberatoren) standen öfters auf dem Speiseplan. Und zack begann die Kopfhaut wieder zu kribbeln und zu fetten und das Schlimmste: Haare fielen aus.

Ich dachte an Cetirizin, allerdings topisch nicht sinnvoll anwendbar (auch wenn Studien geführt worden sind, die eine signifikante Verbesserung des Haarstatus brachten). Cetirizin soll auch nur Rezeptoren belegen und die Ausschüttung von Histamin unterdrücken die Entzündungen (PGD2) senken.

Meine Frage ist nun auch ob Histaminliberatoren (nicht das Histamin selbst) auch die Mastzellen anregen/stimulieren können obwohl EIN Histamin Rezeptor belegt wird und somit die Aktivität

von DHT mit ins Spiel bringt.

Ich will das ganze nicht überbewerten aber die Beobachtungen waren bei mir schon sehr eindeutig.

Gibt es hier denn AGA Geplagte, die weder alkohol, alkoholfreies Bier, viele Tomaten und Kaffe zuvsixh nehmen, zudem auch noch relativ enthaltsam leben, auch diese juckende Kopfhaut und AGA besitzen? :d

Subject: Aw: Juckreiz=Haarausfall
Posted by [Sinner85](#) on Mon, 21 Sep 2020 12:00:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

solinco schrieb am Mon, 21 September 2020 12:13Erstmal Sorry für das Herausholen eines alten Threads.

An der Geschichte mit den Mastzellen scheint allerdings was dran zu sein.

Mit AGA werden fettige und kribbelnde Kopfhaut in Verbindung gebracht, was ich auch bestätigen kann.

Was kribbeln und fettige Kopfhaut bei MIR eindeutig verursachen:

- Alkohol (gerade auf nüchternen Magen), da geht das kribbeln in der Kopfhaut innerhalb von 30 Minuten los)
- Kaffee
- Fappen

Was auffällt, ist, dass alkohol und Kaffee starke Histaminliberatoren sind - spricht die körpereigene Histaminausschüttung verursachen. Ebenso fapping. Histamin wird in den Mastzellen ausgeschüttet, welche sich bei AGAlern vermehrt in den AGA Bereichen befinden.

Ich habe Anfang/Mitte des Jahres ca 2 Monate auf die genannten Sachen verzichtet und das Jucken und die fettige Kopfhaut waren relativ schnell Geschichte. Das Kopfhaugefühl war Klasse. Die Haare wurden etwas besser und es kamen vereinzelt Neue an der Haarlinie dazu. Ich habe das Ganze dann etwas schleifen lassen, da ich dachte es funktioniert auch mit weniger Disziplin - ich bin durch die Grill - Sport :d und Sommersaison regelmäßiger dazu verleitet worden, mit den Kollegen ein paar Bierchen zu trinken. Auch pizza und Spaghetti (tomaten = starke Histaminliberatoren) standen öfters auf dem Speiseplan. Und zack begann die Kopfhaut wieder zu kribbeln und zu fetten und das Schlimmste: Haare fielen aus.

Ich dachte an Cetirizin, allerdings topisch nicht sinnvoll anwendbar (auch wenn Studien geführt worden sind, die eine signifikante Verbesserung des Haarstatus brachten). Cetirizin soll auch nur Rezeptoren belegen und die Ausschüttung von Histamin unterdrücken die Entzündungen (PGD2) senken.

Meine Frage ist nun auch ob Histaminliberatoren (nicht das Histamin selbst) auch die Mastzellen anregen/stimulieren können obwohl EIN Histamin Rezeptor belegt wird und somit die Aktivität von DHT mit ins Spiel bringt.

Ich will das ganze nicht überbewerten aber die Beobachtungen waren bei mir schon sehr eindeutig.

Gibt es hier denn AGA Geplagte, die weder alkohol, alkoholfreies Bier, viele Tomaten und Kaffee zu sich nehmen, zudem auch noch relativ enthaltsam leben, auch diese juckende Kopfhaut und AGA besitzen? :d

Hi,

ich beobachte mein Verhalten sehr genau seit Juni. Habe alle Topicals abgesetzt und Ernährung umgestellt und verzichte größtenteils auf Alkohol. Und tatsächlich ist mein Status besser, und die Haare fette nicht ganz so schnell nach, aber dennoch immer sehr schnell fettige Haare. Ich ziehe das jetzt mal ein knappes Jahr durch bevor ich ein Resümee ziehe.

LG

Subject: Aw: Juckreiz=Haarausfall
Posted by [Oceanboy](#) on Mon, 21 Sep 2020 12:52:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

dies ist eine sehr komplexe Thematik. Ernähre mich auch sehr Histamin arm. Jedoch hilft das bei mir nicht. Scheine einige Allergien zu haben, was ja auch viel Histamin ausschüttet. Seltsam ist, bei verschiedenen Allergie Testungen sind die Resultate immer wieder anders.

Das Nachfetten der Haare ist bei mir seit der Pause mit Dutasterid klar schlimmer geworden. Ich werde damit mit 0,1 mg / Tag bald wieder beginnen.

Man kann vieles versuchen, um die Mastzellen Degranulation zu unterdrücken und gegen das Histamin vor zu gehen. Zb H1-Antihistaminika, oder Ketotifen. Cromoglicinsäure hilft auch, sofern man nicht an einer Salicylat Intoleranz leidet, wie ich. Oder ein Leukotrien Antagonist wie Montelukast.

Das A und O, so denke ich, ist aber "Entzündungen" zu minimieren.

Sehr hilfreich ist mir da ein Omega3 Öl, und Vitalpilze: Nehme Reishi, Hericium und Agaricus. Leider leide ich trotz allem an massivem Juckreiz der Kopfhaut. Manchmal hilft nur noch Kortison. Zur Zeit bespreche ich gerade mit dem Arzt ein Versuch mit Xolair (Omalizumab). Damit sollte Histamin & Juckreiz Geschichte sein.

Was ich auch empfehlen kann sind Basische Bäder und "Fasten".

„Wie Sokrates weiß der Stückwerk-Ingenieur, wie wenig er weiß. Er weiß, dass wir nur aus unseren Fehlern lernen können. Daher wird er nur Schritt für Schritt vorgehen und die erwarteten Resultate stets sorgfältig mit den erreichten vergleichen...“

– Karl Popper: Das Elend des Historizismus[50]

Subject: Aw: Juckreiz=Haarausfall
Posted by [solinco](#) on Mon, 21 Sep 2020 12:53:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denke es könnten sämtlich Histaminliberatoren die Mastzellenaktivität anregen und starke Trigger für Haarausfall sein. VORALLEM auch fappen, was die Kopfhaut noch mehr und schneller fetten lässt als alles andere.

Subject: Aw: Juckreiz=Haarausfall
Posted by [Sinner85](#) on Mon, 21 Sep 2020 12:59:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

solinco schrieb am Mon, 21 September 2020 14:53Ich denke es könnten sämtlich Histaminliberatoren die Mastzellenaktivität anregen und starke Trigger für Haarausfall sein. VORALLEM auch fappen, was die Kopfhaut noch mehr und schneller fetten lässt als alles andere.

Ich bin mir ehrlich gesagt gerade nicht sicher was fappen genau bedeutet? Habs gegoogelt, und da kommt nur selbstbefriedigen raus!? Das soll die Haare fettig werden lassen? :frage:

Subject: Aw: Juckreiz=Haarausfall
Posted by [sh4dy](#) on Mon, 21 Sep 2020 13:41:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

solinco schrieb am Mo, 21 September 2020 14:53Ich denke es könnten sämtlich Histaminliberatoren die Mastzellenaktivität anregen und starke Trigger für Haarausfall sein. Ich schätze dass das eine Begleiterscheinung ist:

Zitat:

Malassezia utilizes human sebum triglycerides as food, and the metabolites such as oleic acid and arachidonic acid⁶⁰⁻⁶³ cause aberrant epidermal differentiation, barrier defects,⁶⁴ and inflammatory response²⁵⁻²⁷;

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/exd.14006>

Vielleicht reagierst du einfach sensibler weil die Hautbarriere schon so kaputt ist.

Ich trinke literweise Kaffee und habe keine Probleme.

Subject: Aw: Juckreiz=Haarausfall
Posted by [solinco](#) on Mon, 21 Sep 2020 14:09:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sinner85 schrieb am Mon, 21 September 2020 14:59solinco schrieb am Mon, 21 September 2020 14:53Ich denke es könnten sämtlich Histaminliberatoren die Mastzellenaktivität anregen und starke Trigger für Haarausfall sein. VORALLEM auch fappen, was die Kopfhaut noch mehr und schneller fetten lässt als alles andere.

Ich bin mir ehrlich gesagt gerade nicht sicher was fappen genau bedeutet? Habs gegoogelt, und da kommt nur selbstbefriedigen raus!? Das soll die Haare fettig werden lassen? :frage:
Genau, lass es mal mind. 2 Wochen konsequent weg, dann siehst du was ich meine ;)

Subject: Aw: Juckreiz=Haarausfall
Posted by [solinco](#) on Mon, 21 Sep 2020 14:12:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sh4dy schrieb am Mon, 21 September 2020 15:41solinco schrieb am Mo, 21 September 2020 14:53Ich denke es könnten sämtlich Histaminliberatoren die Mastzellenaktivität anregen und starke Trigger für Haarausfall sein.

Ich schätze dass das eine Begleiterscheinung ist:

Zitat:

Malassezia utilizes human sebum triglycerides as food, and the metabolites such as oleic acid and arachidonic acid⁶⁰⁻⁶³ cause aberrant epidermal differentiation, barrier defects,⁶⁴ and inflammatory response²⁵⁻²⁷;

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/exd.14006>

Vielleicht reagierst du einfach sensibler weil die Hautbarriere schon so kaputt ist.

Ich trinke literweise Kaffee und habe keine Probleme.

Geht ja nicht nur um kaffee.

Also du leidest unter sichtbaren Haarausfall und hast weder eine fettige Kopfhaut noch ein Kribbeln/Jucken ohne dass du Behandlungen wie RU, Ket, Fin, Dut, Diclo anwendest?

Subject: Aw: Juckreiz=Haarausfall
Posted by [sh4dy](#) on Mon, 21 Sep 2020 17:44:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

solinco schrieb am Mo, 21 September 2020 16:12

Geht ja nicht nur um kaffee.

Also du leidest unter sichtbaren Haarausfall und hast weder eine fettige Kopfhaut noch ein Kribbeln/Jucken ohne dass du Behandlungen wie RU, Ket, Fin, Dut, Diclo anwendest?

Ja, nur Criniton.

Ich will nur sagen, das ist m.M. kein HA-Auslöser. Sondern nur ein Nebeneffekt.

Subject: Aw: Juckreiz=Haarausfall

Posted by [Craktuv](#) on Mon, 21 Sep 2020 19:06:47 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn Selbstbefriedigung der Auslöser ist müsste Sex doch genauso schädlich sein. Und wenn man schon auf seine Sexualität für seine Haare verzichtet kann man auch gleich die Medikamente nehmen die auch trans Frauen nehmen. Die verweiblichung sollte ohne Sexualität nicht mehr so schwer ins Gewicht fallen und Nachwachsen tuen die Haare dann reichlich.

Alkohol und Koffein Konsum einschränken ist aber grundsätzlich eine gute Idee. Kann Jedenfalls nicht schaden.

Subject: Aw: Juckreiz=Haarausfall

Posted by [solinco](#) on Tue, 22 Sep 2020 12:31:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Natürlich ist das nicht der Auslöser oder Ursprung der AGA. Aber wie es mir scheint, ein zu unterschätzter Trigger, der die AGA möglicherweise stark beschleunigt.

Sollte da was dran sein, könnte das die derzeit mögliche Behandlungsmethoden durchaus effektiver gestalten.

Subject: Aw: Juckreiz=Haarausfall

Posted by [Dr.Willibald](#) on Wed, 28 Oct 2020 18:10:36 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

solinco schrieb am Mon, 21 September 2020 12:13

Ich habe Anfang/Mitte des Jahres ca 2 Monate auf die genannten Sachen verzichtet und das Jucken und die fettige Kopfhaut waren relativ schnell Geschichte. Das Kopfhaugefühl war Klasse. Die haare wurden etwas besser und es kamen vereinzelt Neue sn der Harlinie dazu. Ich habe das Ganze dann etwas schleifen lassen, da ich dachte es funktioniert auch mit weniger Disziplin - ich bin durch die Grill - Sport :d und Sommersaison regelmäßiger dazu verleitet worden, mit den Kollegen ein paar Bierchen zu trinken. Auch pizza und Spaghetti (tomaten = starke Histaminliberatoren) standen öfters auf dem Speiseplan. Und zack begann die Kopfhaut

wieder zu kribbeln und zu fetten und das Schimmste: haare fielen aus.

Irre hab genau das gleiche beobachtet: 3 Monate kein Alkohol, gesunde Ernährung, viel Meditation für Stressreduktion und Spannungsabbau, ausreichend Schlaf und der Juckreiz und HA sind komplett verschwunden. Nach diesen 3 Monaten mit Minox begonnen und krassen Neuwuchs gehabt. Sicherlich von NW3-4 auf NW0-1. Dann wieder mehr Party :d und schwupps di wupps Juckreiz und HA wieder da.

Habs seit dem nicht mehr geschafft diesen wunderbaren Zustand herzustellen.

[/quote]

Gibt es hier denn AGA Geplagte, die weder alkohol, alkoholfreies Bier, viele Tomaten und Kaffe zuvsixh nehmen, zudem auch noch relativ enthaltsam leben, auch diese juckende Kopfhaut und AGA besitzen? :d

[/quote]

Diesbezüglich: Ja mir gehts genauso. Meiner Meinung nach sehr gesunde Ernährung. Auf Tomaten habe ich bisher nicht geachtet. Aber 0 Kaffee, im Schnitt 1 Bier/Woche, enthaltsam ich probiers hin und wieder merke aber keinen unterschied selbst nach 2 wochen nicht